



EJEMPLO DE PENSAMIENTOS SALUDABLES (QUE LO AYUDAN)

- 1. Me gustaría hacer tal cosa hoy.
- 2. La vida me ha dado muchas cosas buenas.
- 3. El clima está agradable.
- 4. Lo puedo hacer mejor.
- 5. A pesar de que las cosas están mal ahora, estas se pondrán mejor.
- 6. Aprenderé a ser feliz conforme pase la vida.
- 7. Tomé la mejor solución para un problema difícil.
- 8. La vida es interesante.
- 9. Merezco darme crédito por tratar de hacer las cosas bien.
- 10. Esto fue una cosa muy buena que hice.
- 11. Realmente me siento muy bien.
- 12. Esto es divertido.
- 13. Soy una buena persona.
- 14. Puedo hacer casi cualquier cosa si decido hacerla.
- 15. Tengo mucha esperanza en el futuro.
- 16. Tengo muy buen auto-control.
- 17. Esto es interesante.
- 18. Realmente manejé bien esta situación.
- 19. Las personas son amables una vez se les conoce.
- 20. Me gusta leer.
- 21. Las personas se llevan bien conmigo.
- 22. Si puedo esperar hasta tal fecha, las cosas mejorarán.
- 23. Da gusto disfrutar de una noche tranquila.
- 24. He trabajado mucho, ahora necesito descansar.
- 25. Soy atento/considerado(a) con otras personas.
- 26. Tengo suficiente tiempo para lograr las cosas que quiero hacer.
- 27. En el futuro pensaré en hoy día y sonreiré.
- 28. La gente me gusta.
- 29. Siempre encuentro la fortaleza para solucionar cualquier problema difícil.
- 30. Soy un buen padre/amigo/compañero etc.
- 31. Soy una persona sensible.
- 32. Soy honesto(a).
- 33. Podría manejar una crisis tan bien como otras personas.
- 34. Tengo mucha suerte.
- 35. Soy responsable.
- 36. Mis experiencias me han preparado bien para el futuro.
- 37. Soy inteligente.
- 38. Soy atractivo(a) físicamente.
- 39. No quiero perderme tal evento.
- 40. Hago lo mejor que puedo.